

Jonna Autio & Emmi Koskela

Hoitoympäristön värien vaikutus potilaan hyvinvoinnille

Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Kevät 2018

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sairaanhoitaja (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sairaanhoidaja (AMK)

Tekijä: Autio Jonna & Koskela Emmi

Työn nimi: Hoitoympäristön värien vaikutus potilaan hyvinvoinnille

Ohjaaja: Asunmaa Marjut, TtM, lehtori & Heikkilä Asta, TtT, yliopettaja

Vuosi: 2018 Sivumäärä: 35 Liitteiden lukumäärä: 3

Viihtyisä ja esteettinen hoitoympäristö tukee potilaiden viihtyvyyttä sairaaloissa. Työssä keskityttiin sairaalaympäristön värimaailman vaikutuksiin. Hoitoympäristö tarkoittaa paikkaa, jossa hoito tapahtuu ja ihmisen rooli muuttuu potilaaksi. Hoitoympäristö koetaan fyysisenä, sosiaalisena ja symbolisena. Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvailla hoitoympäristön värejä potilaan hyvinvoinnin näkökulmasta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää suunniteltaessa viihtyisää hoitoympäristöä potilaan näkökulmasta. Tuloksia voidaan käyttää perusteltaessa esteettisiä päätöksiä potilaan näkökulmasta. Tutkimuskysymyksenä oli: miten värit vaikuttavat potilaan hyvinvointiin hoitoympäristössä?

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen periaatteita soveltaen. Aineistoa haettiin systemaattisesti tieteellisistä tietokannoista ja manuaalisesti. Sisääntokriteereinä oli aineiston luotettavuus, vuosiluku, suomen tai englannin kieli sekä vastaavuus tutkimuskysymykseen. Kirjallisuuskatsaukseen aineistoksi hyväksytyjä hakutuloksia löytyi yhteensä (n=14), ne analysoitiin induktiivisella sisällön analyysillä.

Tuloksissa selvisi, että värit vaikuttavat potilaan psyykkiseen hyvinvointiin ja värit vaikuttavat potilaan fyysiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön johtopäätöksiä ovat, että väreillä on vaikutusta potilaan psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin hoitoympäristössä. Jatkotutkimusehdotuksina esitetään sairaalatekstiilien värien ja huonekorkeuden vaikutusta potilaaseen ja sairaalan yleisilmeeseen. Hoitoympäristön äänien tutkimisella voisi selvittää kaiun vaikutusta suurissa tiloissa.

Avainsanat: värit, hyvinvointi, hoitoympäristö

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Nursing

Author/s: Autio Jonna and Koskela Emmi

Title of thesis: Care Environment Colours' Effect on Patients

Supervisor(s): Asunmaa Marjut, MNSc, Senior Lecturer and Heikkilä Asta, PhD, Principal lecturer

Year: 2018

Number of pages: 35

Number of appendices: 3

Comfortable and aesthetic care environment is comfortable care environment to patient. This thesis was focused colors effect on care environment. Care environment mean place where role of people change patient. Care environment consist physiological, social and symbolic. The purpose of this thesis was to describe how color influences patient mood and wellbeing in a care environment. The aim of this thesis was for this work to be used when making esthetics decisions in hospital. The study question was: How does color influences patient wellbeing in a care environment?

This thesis is literature review. The materials were searched different databases and using manual search. The search results had to respond to the study question. Others search criteria was year of publication, data reliability, and Finnish or English languages. This thesis used (n=14) different materials. The material was analyzed using inductive content analysis and then further categorized.

The results showed that colors have an effect on patient' psyche and physiology. Psyche and physiology effects are dealt in the thesis main classes. The conclusion of this thesis was that colors influences patients' physiology and psyche. In the future, it would good to research the textile aspect in a hospital and the height of rooms.

Keywords: colors, wellbeing, care environment

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract.....	2
SISÄLTÖ	3
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo	4
1 JOHDANTO	5
2 YMPÄRISTÖN KOKEMINEN	6
2.1 Hoitoympäristö	6
2.2 Hoitoympäristön tarkastelua eri potilasryhmien näkökulmista	9
2.3 Potilaan hyvinvointi hoitoympäristössä.....	10
2.4 Värit ja niiden vaikutus hoitoympäristössä	12
3 TARKOITUS JA TAVOITE	15
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	16
4.1 Aineiston keruu	16
4.2 Aineiston analyysi	17
5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	20
5.1 Värit vaikuttavat potilaan psyykkiseen hyvinvointiin	20
5.2 Värit vaikuttavat potilaan fyysiseen hyvinvointiin	22
6 POHDINTA	26
6.1 Eettisyys.....	26
6.2 Luotettavuus	26
6.3 Tulosten tarkastelu.....	28
6.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	28
LÄHTEET	30
KIRJALLISUUSKATSAUKSESSA KÄYTETYT LÄHTEET	33
LIITTEET	34

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Esimerkki ala- ja yläluokittelusta	18
---	----

1 JOHDANTO

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä (EPSHP) sairaansijoja on 387 psykiatrian osastot mukaan lukien (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri 2017). Viihtyisä ja esteettinen hoitoympäristö tukee potilaiden viihtyvyyttä sairaaloissa. Hoituhuoneet on hyvä pitää neutraaleina, koska se tuo rauhallisuutta, mutta muussa hoitoympäristössä voi olla värikkäitäkin yksityiskohtia, jotka tekevät sairaalan ympäristöstä mielekkäämmän. (Kivelä 2012, 17.)

Ajankohtaisen sosiaali- ja terveysalan uudistuksen tavoitteena on yhdistää sosiaali- ja terveyspalveluja kunnilta 18 suuremmalle maakunnalle, jolla tavoitellaan palvelujen saatavuutta ja asiakaslähtöisempää hoitoa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016). Näin varmistetaan tasapuolinen hoitoon pääsy kaikille. Sosiaalihuoltolain mukaan palveluja käyttävälle asiakkaalle on järjestettävä turvallinen, kodinomainen ja virikkeellinen elinympäristö (L 30.12.2014/1301, 3 luku, 22§). Kodinomainen ja virikkeellinen hoitoympäristö sisältää mielekkään ja värimaailmaltaan hyvän ympäristön.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla hoitoympäristön värejä potilaan hyvinvoinnin näkökulmasta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää suunniteltaessa viihtyisää hoitoympäristöä potilaan näkökulmasta. Työelämä yhteistyötaho oli Seinäjoen keskussairaalan teho-osasto. Hoitotyön näkökulmasta ajateltuna potilaiden on parempi toipua viihtyisässä hoitoympäristössä.

Työssä keskityttiin sairaalaympäristön värimaailman vaikutuksiin. Kirjallisuuskatsauksesta jätettiin pois hoitomuotona käytettävä väri- ja taideterapia sekä erilaiset valohoidot kuten kirkasvalohoito ja keltavalohoito vastasyntyneille. Taide itsessään otettiin mukaan työhön, koska taide sisältää paljon värejä ja vastaa näin tutkimuskysymykseen.

2 YMPÄRISTÖN KOKEMINEN

2.1 Hoitoympäristö

Ympäristö käsittää kaiken ympärillä olevan, konkreettisen ympäristön, kuten oman kodin asuinympäristön tai sairaalahuoneen (Kemppainen 2004, 4; Meriläinen 2012, 19–20). Ihminen eri ikäkausina käyttää ympäristöään eri tavalla ja eri tarkoituksiin. Ympäristön kokemiseen ja siinä toimimiseen vaikuttavat ikä, toimintakyky, normit ja mieltymykset. (Tapaninen & Kotilainen 2002, 85.)

Hoitoympäristö tarkoittaa paikkaa, jossa hoito toteutetaan ja missä ihmisen rooli muuttuu potilaaksi (Karppinen 2015, 5–6). Hoitoympäristö koetaan fyysisenä, sosiaalisena ja symbolisena ympäristönä (Kemppainen 2004, 4). Hoitoympäristön tilojen viihtyvyyteen vaikuttavat suuresti sisustus, värimaailma ja niiden käyttö sekä luonnollinen kodinomaisuus. Hoitoympäristössä pitää huomioida potilaan turvallisuus sekä ympäristön käytännöllisyys. Tässä työssä hoitoympäristöllä tarkoitetaan sairaaloita ja terveyskeskuksia. Kodinomaiset asuinpalvelut ja pitkäaikaishoitokäytökset rajataan pois. Näissä ihmisen rooli ei ole potilas, vaan asukas. (Meriläinen 2012, 19–20.)

Florence Nightingalen mukaan ympäristö on ihmistä ympäröivä alue, johon myös ihminen voi itse vaikuttaa ja joka oikeanlaisena voimaannuttaa ihmistä. Ympäristö rakentui hänen mukaan valosta, äänistä, tuuletuksesta, perheestä, kulttuurista, yhteisöstä, lämmöstä ja kodista. Nightingale keskittyi lisäksi paljon hoitoympäristön puhtauden tärkeyteen, hygienian huomioimiseen ja niiden vaikuttavuuteen hoitotyössä. (Eriksson ym. 2007, 85–86.)

Fyysinen hoitoympäristö koostuu rakennuksista, laitteista, sisustuksesta, tekstiileistä, huoneista, ilmasta ja puhtaudesta. Lisäksi fyysiseen ympäristöön sisältyy äänet ja valo. Sen viihtyvyyteen vaikuttaa toiminnallisuus ja turvallisuus. (Kemppainen 2004, 4–5.) Fyysinen hoitoympäristö koostuu lisäksi toiminnallisesta osa-alueesta. Toiminnalliset tekijät pitävät sisällään yleisen toiminnan, johon sisältyy potilaan itsenäinen ja turvallinen liikkuminen, levon ja peseytymisen mahdollisuus. (Karhu-Hämäläinen & Eriksson 2001, 250–251.) Fyysinen hoitoympäristö tarkoittaa potilasta

ympäröivää, konkreettista ympäristöä. Fyysisen hoitoympäristön viihtyvyyttä lisää se, jos potilashuoneet ovat yhden hengen ja jokainen huone sisältää oman wc:n ja suihkutilan. Viihtyvyyttä ja mielekkyyttä tuo myös tilojen kodinomaisuus ja persoonallinen sisustus. Luonto ja ympäristö luetaan fyysiseen hoitoympäristöön ja esimerkiksi sen näkyminen ikkunasta lisää viihtyvyyttä. (Karppinen 2015, 6–8.)

Sosiaalinen hoitoympäristö sisältää sosiaaliset suhteet potilaan ja hoitohenkilökunnan välillä. Hoidon tarpeen ja tuen sekä läheisten osallistuminen hoitoon ja heidän vierailut hoitopaikassa. Sosiaalisen hoitoympäristön kannalta on potilaille tärkeää myös potilaiden keskinäiset vuorovaikutus- tai ystävyys-suhteet. (Kempainen 2004, 7; Karppinen 2015, 5.)

Symbolinen hoitoympäristö ymmärretään esineinä ja sisustuksellisuudella. Tämän lisäksi se koetaan käsityksinä, rooleina ja toimintaa ohjaavina normeina. Symbolisella hoitoympäristöllä on vaikutusta potilaan mielialaan ja sen mielekkääseen kokemiseen. (Kempainen 2004, 8.) Se muodostuu lisäksi kulttuurista, kielistä ja uskonnoista. Symboliseen hoitoympäristöön vaikuttaa hoidon ja koulutuksen näkökulmat. (Karppinen 2015, 5.) Etenkin sairaalamaailmassa symbolinen hoitoympäristö muodostuu osaston rutiineista ja vuorokausirytmistä (Meriläinen 2012, 57). Symbolinen hoitoympäristö käsittää myös taiteen, joka voi olla maalauksia, veistoksia, valokuvia tai patsaita (Kivelä 2012, 18).

Symbolisen hoitoympäristön rutiinit tuovat tietyille potilaille turvallisuuden tunnetta. Osa potilaista vastaavasti voi kokea rutiinit liian tiukkoina, ja näin he kokevat epämiellyttävyyden ja oman vaikuttamisen vähenemisen tunnetta. Puhe- ja kulttuuriongelmat vuorovaikutussuhteissa tulevat esiin eri kansalaisuuksien välillä. Esimiehet ovat tärkeässä roolissa hoitokulttuurin luomisessa ja yhteisten sääntöjen päättämisessä. Symbolinen hoitoympäristö on vahvasti sidoksissa muihin hoitoympäristön muotoihin, lisäksi sen vaikutuksia yksistään on tutkittu vähemmän. (Karppinen 2015, 13–15.)

Sairaalaympäristö koetaan potilasta kuntouttavaksi ja terveyttä ylläpitäväksi osaluueksi. Ihmisillä on usein sairaalaympäristöstä erilaisia uskomuksia. Ajatellaan, ettei sairaalahuonetta voisi muokata vanhasta mallista uudemmaks. Sairaalaympäristön voi kuitenkin ajatella samanlaisena ympäristönä kuin minkä tahansa muunkin.

Potilas on sairaalassa osa ympäristöstä. Hän kokee ympäristön ja siinä tapahtuvat asiat, eikä tarkastele niitä ulkopuolelta. Sairaalaosastolla vierailija tarkkailee ympäristöä vain nopeasti, mutta potilas on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Kronström-Johansson 2008, 19–20.)

Sairaalaympäristöä on aika ajoin muuttamalla saatu tutkittua tietoa siitä, että se vaikuttaa potilaiden käyttäytymiseen. Ittelsonin (1970, Auran, Horellin & Korpelan 1997, 10 mukaan) tutkimus osoitti, että potilaat alkoivat viettämään aikaa mukavammassa ja viihtyisämmässä ympäristössä kunnostuksen jälkeen. Lisäksi lehtien lukemisesta tuli yleisempää, kun oleskelutilaa piristettiin kalusteiden uusimisella. Sairaalaympäristöä on helppo muokata erilaisilla koriste-esineillä, tekstiileillä, kasveilla ja tauluilla (Kronström-Johansson 2008, 55).

Hoitohenkilökunta on merkittävässä roolissa hoitoympäristössä, jos potilailla ei käy vierailijoita. Henkilökunnan kanssa kommunikointi on silloin ainut sosiaalinen suhde potilaalle hoidon aikana. Hoitohenkilökunta vaikuttaa siis suuresti sosiaalisena hoitoympäristönä potilaaseen. Vierailijat ja läheiset ovat lisäksi osa sosiaalista hoitoympäristöä. (Karppinen 2015, 13–14.)

Hoitohenkilökunta pystyy vaikuttamaan potilaan hyvinvoinnin tukemiseen hoitoympäristössä. Se edellyttää, että hoitaja osaa eläytyä potilaan asemaan ja ajatella, miltä toisesta tuntuu. Potilaat toivovat osallisuutta hoitotyöhön ja sen kautta oman elämänsä koskeviin päätöksiin. Tämä tuo voimaantumista potilaalle. Voimaantuminen on potilaalle henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi. Se edistää potilaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalisista hyvinvointia. Positiivinen ilmapiiri vaikuttaa potilaan hyvinvointiin. Ilmapiirin luominen ja ylläpitäminen on hoitohenkilökunnan, potilaan sekä läheisten vastuulla. Hyvä ilmapiiri tuo mukanaan kodikkaan ja turvallisen tunnelman. (Kronström-Johansson 2008, 49–54.)

Läheiset tuovat vierailujen yhteydessä usein pientä syötävää ja esimerkiksi kukkia potilaalle. Pidemmän sairaalajakson yhteydessä tuodaan yleensä omia henkilökohtaisia tavaroita potilaille kotoa. Ne lisäävät kodikkuuden ja turvallisuuden tunnetta. Potilas itse voi päättää pitääkö televisiota tai radiota päällä huoneessaan. Hän voi myös päättää sälekaihtimien ja verhojen asennon, joka päästää luonnon valon ja

näkemisen potilashuoneeseen. Potilas pystyy siis itse vaikuttamaan hoitoympäristöönsä. (Kronström-Johansson 2008, 45–46, 89.)

2.2 Hoitoympäristön tarkastelua eri potilasryhmien näkökulmista

Hoitoympäristön kokemiseen vaikuttavat potilaan henkinen ja fyysinen terveydentila, hoidon tarpeet, omat vahvuudet ja luottamus selviytyä, asenteet, tiedolliset ja sosiaaliset taidot. Jokainen potilas kokee ympäristön omalla tavallaan ja se on yksilöllistä. Kokemus kehittyy ajan kuluessa ja uusiutuu vuorovaikutussuhteessa ympäröivän elämän ja maailman kanssa. Potilas voi reagoida ympäristöön käyttäytymisellä, se voi näkyä esimerkiksi pelkona, viihtymisenä tai ahdistuksena. (Karppinen 2015, 5.)

Potilaat kokevat hoitoympäristön viihtyisämmäksi yhden hengen huoneissa. Valaistus ja äänet vaikuttavat potilaiden viihtyvyyteen hoitoympäristössä. Esimerkiksi erilaiset hälytykset, puhelimet ja henkilökunnan huudot tuovat ylimääräistä melua hoitoympäristöön. Vähäinen valaistus tai valaistuksen puute alentaa mielialaa. Kääntöpuolena on muistettava, että valaistus hoitotoimenpiteissä on tärkeä ja sen täytyy olla tarpeeksi kirkas. (Karppinen 2015, 8–10.)

Iäkkäällä ihmisellä tarkoitetaan yksilöä, jonka toimintakyky ja arjessa selviytyminen on alentunut iän tuoman sairauden, vamman tai rappeutumisen takia. Hoitoympäristön muokkaaminen esimerkiksi dementiaa sairastaville ikäihmisille sopivammaksi erilaisilla fyysisen ja sosiaalisen ympäristön muutostöillä vaikuttaa positiivisesti iäkkään ihmisen hoitoon ja hänen käyttäytymiseensä ympäristössä. (Karppinen 2015, 4–7.) Hoitotieteellisestä näkökulmasta ajateltuna ympäristöllä on vaikutus ikääntyneen kykyyn selviytyä arkipäiväisistä toiminnoistaan. Turvallisesti arkielämän toimintoja mahdollistava fyysinen ympäristö on iäkkäälle ihmiselle keskeinen. (Elo 2006, 35–37.)

Lapselle sairaalaan joutuminen tarkoittaa uuteen ympäristöön menemistä. Lapsi on tottunut omaan kotiympäristöönsä ja sairaalaympäristössä on paljon siitä poikkeavia asioita kuten laitteet, hajut, melu, toimenpiteet ja apuvälineet. Nämä on ensisijaisesti

suunniteltu hoitotyötä tukeviksi. Ei siis ole ihme, että pienessä lapsessa sairaalaympäristö herättää pelkoa. Esimerkiksi, kuten kotiympäristö on sairaalaympäristönkin oltava lapselle riittävän pysyvä ja luottamusta herättävä. Luottamusta sairaalassa luovat esimerkiksi hoitajat sekä viihtyisä ja leikkiin tukeva fyysinen ympäristö. (Aura ym. 1997, 69; Hanhisalo 2002, 19–21; Pollari 2014.)

Psykiatrisessa sairaalassa on erilaisia mielenterveyspotilaita. Masennus eli depressio on Suomessa yleisin mielenterveyshäiriö. Ihmisen mielenterveydelliset häiriöt johtuvat fyysisen ja sosiaalisen ympäristön ristiriidasta. Masennuksen muita oireita ovat lisäksi väsymys, univaikeudet, psykosomaattiset häiriöt ja tunne syyllisyydestä. Tällaisen potilaan hoitoympäristö on hyvä olla selkeä ja valoisa. Hoitoympäristön värityksen tulee olla harkittu ja hoitoa tukeva. (Latikka 1997, 9.)

Tehohoidossa olevalle potilaalle hoitoympäristö käsittää suuren tilan, missä on monta potilaspaikkaa. Tällaisessa ympäristössä potilas on usein kriittisessä tilassa. Potilas kuulee väistämättäkin melua, erilaisia hoitotoimenpiteitä ja muiden potilaiden asioita. Valo ei tue normaalia vuorokausirytmää, ja usein valot ovat päällä myös öisin. Läheisten kokemana tehohoitoympäristö on vaikea käsitellä. Tehohoidossa potilas on joutunut yllättäen sairaalaan ja suurten teknologisten laitteiden ympäröimäksi. Läheiset kokevat tehohoitoympäristön pelottavaksi ja vieraaksi. Tehohoitoa vaativan potilaan läheiset kokevat tilanteen ahdistavana, ja heillä on suuri huoli läheisestään. (Koskela 2016, 8–10.)

2.3 Potilaan hyvinvointi hoitoympäristössä

Hyvinvointi käsitteenä jaetaan yhteisötasolliseen ja yksilölliseen hyvinvointiin. Yhteisötasollinen hyvinvointi tarkoittaa asuinoloja, elintapoja, ympäristöä, koulutusta ja työllistymistä sekä taloudellista pärjäämistä. Yksilötasoisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan elämänlaatua, jota ohjaavat elämäntavat, terveys ja materiaallinen hyvinvointi. Tähän luetaan ihmissuhteet, itsetunto, itsensä toteuttaminen ja onnellisuus. Hyvinvoinnin ulottuvuuksilla on suuria eroja väestöryhmien välillä. Hyvinvointi on käsitteenä laaja. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen osatekijään: terveys, materiaallinen hyvinvointi ja elämänlaatu. Terveys tarkoittaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvoinnin tilaa. Se on laajempi merkitys kuin sairauden puuttuminen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016.) Materiaallinen hyvinvointi on toimeentuloa, asumista, palveluita ja ympäristöä (Teppo 2015). Elämänlaatu tarkoittaa sitä, kuinka hyvin ihminen kokee elämänsä hänelle tärkeillä osa-alueilla asioiden olevan (Karlsson 2013).

Hyvinvointi on vaikeasti määriteltävä asia. Usein on helpompi huomata hyvinvoinnin puuttuminen kuin sen olemassaolo. Hyvinvointi koostuu monista ulottuvuuksista ja osa-alueista. Sitä voidaan kuvata myös muilla sanoilla, kuten elämänlaatu tai elämänhallinta. Tiivistettynä hyvinvointi tarkoittaa sitä, että ihmisellä on kaikki hänelle tärkeät asiat hyvin elämässä ja hän pystyy itse vaikuttamaan näihin asioihin. (Puumalainen 2011, 18.)

Ihmisen positiivisen mielihyvän ja minäkokemuksen perustana on sellainen toiminta, joka pitää mielialan tasapainoisena ja antaa mahdollisuuden poistua epämiellyttävistä tilanteista (Aura ym. 1997, 52). Esimerkiksi ihminen voi haluta pois epämiellyttävästä tilasta, kuten ihmispaljouden täyttävästä ostoskeskuksesta. Näin ollen hän saa pidettyä mielen tasapainossa. (Latikka 1997, 17.)

Jokainen haluaa kokea mielihyvää. Mielihyvä lisää elämän myönteisyyttä ja sitä kautta hyvinvointia. Sairaalaympäristössä mielihyvän saaminen potilaalle on tärkeää. Esteettisen kokemuksen tarkastelu omassa mielessä lisää mielihyvän tunnetta. Esteettiset kokemukset hoitoympäristössä ovat muun muassa taideteokset, kasvit, luonto, hiljaisuus, rauha, musiikki ja kosketuksen tunteminen iholla. (Kronström-Johansson 2008, 48.)

Hyvässä hoitoympäristössä potilas voi hyvin. Tämän avulla lisäksi parantuminen nopeutuu. Hoitoympäristö koostuu monista pienemmistä osatekijöistä. Hyvinvointi on terveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi kulttuurissa ja sosiaalisessa ympäristössä olevaa hyvinvointia. (Puumalainen 2011, 19.)

2.4 Värit ja niiden vaikutus hoitoympäristössä

Väri muodostuu auringonvalon taajuuksien perusteella, eli värit syntyvät valosta. Valon lisäksi värin havaitsemiseen vaikuttavat vastaanottava silmä ja kohde, johon valo osuu. Päävärit ovat punainen, sininen ja keltainen. Kun päävärejä sekoitetaan keskenään, syntyvät välivärit, joita ovat oranssi, vihreä ja violetti. Lisäksi näistä väreistä löytyy loputtomasti erilaisia sävyjä. (Reid 2003, 8–11.)

Värit herättävät ihmisessä tunteita ja jokainen havaitsee värit omalla tavallaan. Vaikka kaksi ihmistä keskustelisi huoneen maalatusta seinästä, he näkevät värin hiukan erilaisena. Värin näkemiseen vaikuttaa se, miten keho ottaa vastaan silmiin tulevan valon ja kuinka aivolisäke siitä stimuloituu. Värin näkemiseen vaikuttavat lisäksi ihmisen ajatukset ja muistot tietyistä väreistä. (Reid 2003, 14.)

Värien kokemiseen voivat vaikuttaa jopa lapsuuden kokemukset. Tämän takia näemme ja koemme värit eri tavalla. Väreillä on voimakas symbolinen vaikutus. Jokaisella ihmisellä on oma lempiväri joka usein kuvastaa ihmistä ja hänen omaa persoonansa. Usein jopa sama lempiväri on seurannut ihmistä lapsuudesta tähän hetkeen asti. (Reid 2003, 18.)

Värit vaikuttavat ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Värien tulkitseminen vaihtelee eri kulttuureissa, aikakausissa ja ihmisten kokemuksesta. Useat värit tiedostetaan joko ”hyvinä” tai ”huonoina” väreinä. Väreillä kerrotaan olevan myös parantavia voimia. (Hintsanen 2008.) Värejä on analysoitu teoreettisesti monella eri tavalla. Esimerkiksi tiettyä vaaleanpunaisen sävyä on käytetty Amerikassa useassa vankilassa ja psykiatrisessa sairaalassa sen rauhoittavuuden ja aggressiivisuuden vähentämisen vuoksi. (Reid 2003, 17.)

Värit vaikuttavat mielialaan, tunteisiin ja kehoon. Punaista väriä pidetään usein intohimon ja rakkauden värinä. Sininen väri taas vastapainoksi rauhoittaa ja viilentää mieltä ja tunteita sekä hidastaa reaktioita. Violetti kuvastaa innostusta, vihreä lohduttaa ja oranssi tuo iloa sekä keltainen lisää älykkyyttä. Jokainen väri vaikuttaa omalla ominaisuudellaan ja on yksilöllinen jokaisen katsojan silmissä. (Reid 2003, 7.) Ei ole olemassa väärää väriä. Jokainen väri on edukseen oikeassa paikassa.

Tasapainossa olevat värit muodostavat toimivan värimaailman ja hallitun kokonaisuuden. Värit vaikuttavat yhdessä toisiinsa. (Green 2005, 511.)

Valkoinen on valon ja puhtauden väri. Valkoinen kuvastaa kauneutta ja kylmyyttä. Neitseellinen viattomuus, sodan aselepo ja lumivaipan omaava maisema kuvastavat puhdasta koskemattomaa valkoista. (Reid 2003, 34.) Valkoisen värin on tutkitusti todistettu nostattavan verenpainetta, koska se yhdistetään valkoasuisiin hoitajiin ja lääkäreihin (Ylikarjula 2014, 20).

Vihreä on rauhoittava ja levollinen väri, jota suositaan leikkaussaleissa. Vihreän kerrotaan terävöittävän huomiokykyä, sitä voidaan hyödyntää terapeuttisissa ympäristöissä ja lääkärinvastaanotoilla. (Reid 2003, 51.) Vihreä koetaan luonnon parantavaksi väriksi. Lisäksi leikkaussalin henkilökunnan vaatteiden vihreä väri rauhoittaa potilasta. (Ylikarjula 2014, 63.)

Punainen antaa energiaa, nopeuttaa pulssia ja motivoi. Vaaleanpunainen piristää alakuloista mieltä, virkistää verenkiertoa ja lämmittää kehoa. (Reid 2003, 21.) Sairaalaympäristössä punaista väriä tulisi käyttää harkiten, koska se ei ole levollinen väri (Reid 2003, 51).

Keltainen on piristävä, elävöittävä ja innoittava väri. Keltainen on sosiaalisuuden väri, se tuo iloa ja energiaa. Se herättää aistit ja tuo optimismia mielelle. (Reid 2003, 24–25.) Keltainen on älyn ja valon väri (Ylikarjula 2014, 28–34).

Oranssi virkistää ja tuo uutta eloa mielialaan. Oranssi vahvistaa terveyttä ja voimia. (Reid 2003, 22–23.) Oranssi tukee uuden oppimista ja muistia (Reid 2003, 51). Oranssin on kerrottu parantavan suorituskkyä ja älykkyyssosamäärää (Ylikarjula 2014, 105).

Sininen stimuloi älyä, parantaa keskittymiskykyä ja on rauhallisuuden väri (Reid 2003, 51). Filosofisuus ja intuitio kohoavat sinisen värin avulla. Sininen kasvattaa tietoisuutta ja auttaa mietiskelyssä. Sinisen kanssa yhdessä tarvitaan jonkin lämpimän värin sävyä, jotta aistit heräisivät kunnolla. Sininen unettaa, rauhoittaa ja väsyttää mieltä sekä lihaksia. (Reid 2003, 28–29.) Sininen kuvastaa luottamusta, rauhaa ja tuo turvallisuuden tunnetta sekä kuvaa järjestystä. Sininen on rauhallinen ja raukea. Tunteissa se herättää luottamusta, uskollisuutta ja yksinäisyyttä. Sanotaan,

että sinisellä huoneella on rauhallinen merkitys ja siellä ihmiset ovat sopuisia ja rentoutuneita. (Ylikarjula 2014, 39–54.)

Violetti on henkisyyden ja viisauden väri. Violetti saadaan yhdistämällä sininen ja punainen väri. Näiden värien tavoin violetti kuvastaa myös intohimon ja älyn sekä unen ja todellisuuden yhdistymistä. (Reid 2003, 32–33.) Violetti väri ilmaisee mystisyyttä ja maagisuutta ja se korostaa luovuutta ja herkkyyttä (Ylikarjula 2014, 142).

Musta imee kaiken värin itseensä, eikä näin heijasta mitään väriä. Musta on seksikyyden, viettelyksen, tyylikkyyden ja synkkyyden väri. (Reid 2003, 35.) Musta on negatiivisuuden väri, se pelottaa ihmisiä ja liitetään tuntemattomaan. Musta syntyy, kun kaikki värit sekoitetaan yhteen. Musta yhdistetään moneen erilaiseen tunnetilaan kuten mustasukkaisuuteen tai mustaan huumoriin. (Ylikarjula 2014, 83–84, 93–94.)

3 TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla hoitoympäristön värejä potilaan hyvinvoinnin näkökulmasta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää suunniteltaessa viihtyisää hoitoympäristöä potilaan näkökulmasta.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymyksenä on: Miten värit vaikuttavat potilaan hyvinvointiin hoitoympäristössä?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Aineiston keruu

Työ toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Opinnäytetyöhön haettiin tietoa tietokannoista Melinda, Aleksi, Theseus, Cinahl, Joanna Briggs Institute (JBI), PSYCinfo sekä Pubmed. Hakusanoina käytettiin: värit, värien merkitys, värien vaikutus, hoitoympäristö, potilas, visuaalisuus, fyysinen hoitoympäristö, esteettisyys, väriteoriat ja värien teoriat. Osa hakusanoista ei tuottanut oikeanlaista tulosta. Hakukuvaiheessa sanoihin lisättiin värioppi, hyvinvointi ja viihtyvyys. Englanninkielisinä hakusanoina käytettiin: color, colors, environment, nursing environment, patient satisfaction, esthetics, patient emotions, stress, colorful hospital, color in hospital, hospital, color knowledge ja wellbeing. Sanojen katkaistuja muotoja sekä sanojen yhdistämistä käytettiin hakukentissä. Hakukielenä olivat suomi ja englanti.

Sisäänottokriteereinä rajattiin haut vuosiin 2007–2017. Tarkoituksena oli käyttää mahdollisimman tuoreita julkaisuja ja tutkimuksia. Vuosi 2007 määriteltiin alimmaksi rajaksi, koska työn oli tarkoitus valmistua vuonna 2018. Haettaessa tietoa huomattiin kuitenkin, että vanhempien lähteiden käyttö on järkevää, koska väreistä tutkittu tieto ei ole muuttunut vuosien aikana. On perusteltua käyttää yli kymmenen vuoden takaisia lähteitä, koska tuoreempaa tietoa ei ole löytynyt tai se oli suppeampaa. Taiteen vaikutus osana ympäristöä otettiin mukaan sisäänottokriteereihin, koska taide on värejä sisältävää ja osa fyysistä ja symbolista ympäristöä. Haut keskittyivät kuitenkin värien vaikuttavuuteen potilaan hyvinvoinnin kannalta. Hakutuloksia löytyi yhteensä 1852. Opinnäytetyöhön hyväksyttiin yhteensä 14 (n= 14) lähdettä. Hakusanat ja tietokannat on kuvattu liitteessä 1.

Poissulkukriteereinä tiedonhaussa oli muu kuin suomen tai englannin kieli ja epäluotettava tai väärälle kohderyhmälle suunnattu materiaali. Esimerkiksi monet sisustusoppaat on suunnattu kotien sisustukseen, ei sairaalaympäristöön. Aineistosta täytyi olla saatavilla koko teksti. Vanhempia aineistoja hyväksyttiin, koska värit eivät sinänsä ole muuttuneet ajan saatossa. Taide- ja väriterapia rajattiin pois, koska ne ovat enemmän hoitomuoto, joka tapahtuu sairaalassa ja tässä opinnäytetyössä keskitytään fyysisen hoitoympäristön vaikuttavuuteen.

4.2 Aineiston analyysi

Valintakriteereinä pidettiin sisällön vastaamista tutkimuskysymykseen, vuosilukua, tekstin sisällön laatua ja luotettavuutta sekä hakutulosten kielenä suomen tai englannin kieltä. Tämä edellytti aineistoon syvällistä perehtymistä ja sen kokonaisuuden hahmottamista. (Kangasniemi ym. 2013, 291–297.) Hakutulokset analysoitiin aineistolähtöisellä sisältöanalyysillä. Tarkoituksena oli aineiston sisällön vertaaminen keskenään tutkimuskysymyksen avulla. Aineiston tuli vastata tutkimuskysymykseen. (Kivelä 2012, 11.)

Tutkimuskysymys oli opinnäytetyön perusta, ja se ohjasi työtä koko prosessin ajan. Sen avulla haettiin ja analysoitiin hakutuloksia. Tutkimuskysymyksen avulla löydettiin värien vaikuttavuudesta tietoa ja sen tiedon olemassaolon puutteita. Aineistoa haettiin systemaattisesti tieteellisistä tietokannoista (n=1826) ja manuaalisesti (n=26). Opinnäytetyöhön hyväksyttiin yhteensä 14 (n=14) lähdettä. (Kangasniemi 2013, 295).

Valittu aineisto analysoitiin induktiivisella menetelmällä kategorioittain ala- ja yläluokkiin. Tutkimusaineistosta kerättiin pelkistettyjä lauseita tutkimuskysymyksen pohjalta. Aineisto pelkistettiin ja jaoteltiin yhteneväisyyksien ja eroavaisuuksien mukaan alaluokkiin, joita muodostui 13. Alaluokista muodostuivat yläluokat, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen. Yläluokkia muodostui kaksi (2). Tuloksia tarkasteltiin yläluokkien avulla. (Salminen 2011, 3–4; Kangasniemi ym. 2013, 294–297.) Kategoria luokittelu on liitteessä 2 sekä esimerkki ala- ja yläluokittelusta kuviossa 1.

YLÄLUOKKA

VÄRIT VAIKUTTAVAT POTILAAN PSYKKISEEN HYVINVOINTIIN

ALALUOKAT

1. Värät vaikuttavat mielialaan. 2. Värät vaikuttavat viihtyvyyteen. 3. Potilas kokee yksilöllisesti värät. 4. Värät rauhoittavat. 5. Väreillä on mieltä alentavia vaikutuksia. 6. Väreillä on parantavia vaikutuksia. 7. Värät vaikuttavat stressiin.

PELKISTETTYT ILMAISUT

1. Ympäristön olosuhteet ratkaisevia henkiselletä terveydelle. Väreillä psykologisia vaikutuksia ihmiseen. Värät vaikuttavat psyykkeseen. Väreillä on vaikutus mielialaan. Väreillä vaikutuksia mielikuviin. Väri vaikuttaa emotionaalisuuteen. Värät vaikuttavat psyykkeseen. Hyvä ympäristö on mieltä stimuloiva. Keltainen on sosialisova. Keltainen on piristävä. Vaaleanpunainen vähentää aggressiivisuutta. Sadepäivän harmaus masentaa verrattain poutapäivän värien virkistävyyteen. Punainen väri piristää. Vaaleat värät kohottavat mielialaa. Tummat värät kiihdyttävät mieltä. Taide parantaa mielialaa. Taide lisää tyytyväisyyttä. Taide koetaan miellyttäväksi. Taide koetaan esteettiseksi. Taide on esteettinen kokemus. Taide ilahduttaa. Taide sairaalassa tuo iloa. Taide on mielikuvitusta ruokkiva. 2. Taide lisää viihtyvyyttä. Värät vaikuttavat viihtyvyyteen. Ympäristön myönteinen kokeminen lisää viihtyvyyttä. Mielekäs sisustus vaikuttaa viihtyvyyteen. Värien sävy vaikuttaa viihtyvyyteen. Värät lisäävät viihtyisyyttä. 3. Jokaisella on oma lempiväri. Jokaisella on omat mieltymykset väreihin. Jokainen kokee värät omalla tavallaan. Värien kokeminen on yksilöllistä. Lapset suosivat voimakkaita värejä. Murrosikäiset tytöt suosivat vaaleanpunaista. 4. Värät rauhoittavat. Vihreä väri rauhoittaa. Siniset värät rauhoittavat. Vihreät värät rauhoittavat. Violetti väri rauhoittaa. Vaaleat värät rauhoittavat. Vihreä ei rauhoita. Vihreä rauhoittaa erityisesti leikkaussaleissa.

5. Voimakas punainen on hyökkäävä. Voimakas punainen on pelottava. Ruskea väri masentaa. Harmaa väri masentaa. Värit aiheuttavat alitajuntaisesti pelkoja, esim. punainen=veri, musta=kuolema. Huonot värivalinnat vaikuttavat henkiseen tasapainoon. Synkät värit herättävät kielteistä mielialaa. Pelottavat värit ovat riskitekijä mielenterveydelle. Synkät värit ovat riskitekijä mielenterveydelle. Masentavat värit ovat riskitekijä mielenterveydelle. Hoitoympäristön väärä väritys aiheuttaa kärsimystä. Punainen väri vaikuttaa lapsiin aggressiivisesti. Violetti väri lisää alakuloisuutta. Violetti väri lisää jännittyneisyyttä. Väärä väri ärsyttää. Voimakkaat värisävyt ärsyttävät. Keltainen väri ärsyttää. 6. Taide tuo sairaalaan voimaa. Väreillä on psyykkistä parantamiskykyä. Psykiatrisessa sairaalassa väreistä saa apua. Ihmisen tasapainoinen suhde ympäristöön vaikuttaa hyvinvointiin. Keltainen väri auttaa masennukseen. Keltainen väri auttaa väsymykseen. Taide sairaalassa tuo voimaa. Taide lisää hyvinvointia. Ympäristön muutokset vaikuttavat masennukseen. Ympäristön muutokset vaikuttavat sosiaaliseen vetäytymiseen. Ympäristön muutokset vaikuttavat hallusinaatioihin. 7. Värit lievittävät stressiä. Violetti väri vähentää stressiä. Taide vähentää stressiä. Hoitoympäristön väärä väritys aiheuttaa stressiä. Abstrakti taide koetaan stressaavaksi.

Kuvio 1. Esimerkki ala- ja yläluokittelusta.

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

5.1 Värit vaikuttavat potilaan psyykkiseen hyvinvointiin

Opinnäytetyössä etsittiin vastausta kysymykseen: Miten värit vaikuttavat potilaan hyvinvointiin hoitoympäristössä? Tuloksista on nähtävissä värien yhteys potilaan psyykkiselle hyvinvoinnille. Värit vaikuttavat potilaan psyykkiseen hyvinvointiin -yläluokka, sisältää seitsemän alaluokkaa.

Värit vaikuttavat mielialaan. Ympäristön olosuhteilla on ratkaisevia vaikutuksia potilaan henkiselle terveydelle (Rihlama 1997, 106; Rihlama 2000, 50; Arnkil 2007, 239). Väreillä on psykologisia vaikutuksia potilaaseen. Väreillä on vaikutus mielialaan, psyykkeeseen ja mielikuviin. (Rihlama 1993, 13; Rihlama 2000, 50; Schweitzer, Gilpin & Frampton 2004, 75.) Värit herättävät potilaissa emotionaalisia reaktioita (Arnkil 2007, 249). Hyvä ympäristö ja värit stimuloivat mieltä positiivisesti (Liikanen 2003, 45). Keltainen on sosialisoiva ja piristävä väri (Rihlama 1997, 109; Salonen ym. 2011). Vaaleanpunainen vähentää aggressiivisuutta, esimerkiksi psykiatrisissa vankiloissa potilaat ovat sijoitettu vaaleanpunaiseen ympäristöön aggressiivisuuden vähentämiseksi (Rihlama 2000, 56; Arnkil 2007, 25, 244). Punainen koetaan piristäväksi väriksi. Tummat värit kiihdyttävät mieltä kun taas vaaleat värit kohottavat mielialaa. (Rihlama 1997, 108; Salonen ym. 2011). Värikkäät taideteokset parantavat mielialaa ja lisäävät tyytyväisyyttä (Schweitzer ym. 2004, 76; Simpanen 2007, 7; Salonen ym. 2011). Taideteokset koetaan sairaalassa miellyttäväksi ja esteettiseksi. Taideteokset ilahduttavat potilaita ja tuovat iloa. Lisäksi värikkäät taideteokset ruokkivat erilaisia mielikuvia. (Liikanen 2003, 29; Simpanen 2007, 7; Salonen ym. 2011). Väreillä on kiistaton vaikutus potilaan psyykkeeseen hoitoympäristössä (Hornung 2005, 129). Värien vaikutusta voi verrata ajattelemalla sadepäivän harmautta poutapäivän aurinkoisuuteen (Rihlama 1990, 147).

Värit vaikuttavat viihtyvyyteen. Sairaaloissa taide ja värit lisäävät viihtyvyyden tunnetta (Rihlama 2000, 50; Simpanen 2007, 7). Potilaan myönteinen ympäristön kokeminen lisää viihtyvyyttä (Rihlama 1997, 131). Mielekäs sisustus ja värimaailma vaikuttavat viihtyvyyteen (Stichler 2001, 2; Huttunen 2005, 42; Salonen ym. 2011). Värinsävy vaikuttaa viihtyvyyteen (Arnkil 2007, 195).

Potilas kokee värit yksilöllisesti. Jokaisella potilaalla on oma lempiväri. Lisäksi jokainen on mieltynyt erilaisiin väreihin ja ajattelee värit omalla tavallaan. Värin kokeminen on yksilöllistä. (Rihlama 2000, 50; Kaila 2014, 51.) Lapset suosivat erityisesti kirkkaita ja voimakkaita värejä. Erityisesti punaiseen väriliituun lapset tarttuvat ensimmäisenä ja kuluttavat sen ensimmäisenä loppuun. (Rihlama 1990, 33; Rihlama 2000, 50.) Murrosikäiset tytöt taas suosivat vaaleanpunaista väriä (Rihlama 2000, 56).

Värit rauhoittavat. Vihreä, sininen ja violetti väri koetaan mieltä rauhoittaviksi väreiksi (Rihlama 1990, 33; Rihlama 1997, 106; Rihlama 2000, 51-65; Salonen ym. 2011). Vihreän rauhoittavuus kumotaan toisessa tutkimuksessa (Arnkil 2007, 247). Leikkaussaleissa suositetaan yleisesti vihreää väriä sen rauhoittavuuden kannalta (Rihlama 1997, 141; Rihlama 2000, 86). Useat vaaleasävyiset värit rauhoittavat (Rihlama 1997, 136; Rihlama 2000, 86).

Väreillä on mieltä alentavia vaikutuksia. Voimakas punainen koetaan hyökkääväksi, voimakkaaksi ja pelottavaksi väriksi (Rihlama 1997, 106; Rihlama 2000, 56). Värit voivat alitajuntaisesti vaikuttaa mieleen ja näin aiheuttaa pelkoja. Esimerkiksi punainen muistuttaa verta ja musta kuolemaa. (Rihlama 1993, 48; Huttunen 2005, 44.) Huonot värivalinnat hoitoympäristössä vaikuttavat potilaan henkiseen tasapainoon (Rihlama 1993, 13; Rihlama 2000, 56–65). Synkät värit herättävät kielteisiä ajatuksia. Pelottavat, synkät ja masentavat värit ovat riskitekijä potilaan mielenterveydelle. (Liikanen 2003, 61; Simpanen 2007, 20.) Hoitoympäristöön siirtyminen omasta kotiympäristöstä aiheuttaa kärsimystä (Liikanen 2003, 43). Punainen väri lisää aggressiivisuutta, etenkin lapsilla. Rihlaman (1993, 54) mukaan on myös todettu, että pelkästään punaisilla palikoilla leikkivät lapset käyttäytyvät aggressiivisemmin kuin kaikkia värejä leikeissä käyttävät lapset. Violetti väri lisää alakuloisuutta ja jännittyneisyyttä (Salonen ym. 2011). Väärän värisessä ympäristössä oleskelu voi ärsyttää potilasta, varsinkin jos värit ovat voimakkaan sävyisiä (Rihlama 1997, 136; Rihlama 2000, 51). On todettu keltaisen värin tuovan ärsyttävyyden tunnetta (Arnkil 2007, 246).

Väreillä on parantavia vaikutuksia. Väritaideteokset tuovat sairaalaan voimaa ja lisäävät hyvinvointia (Salonen ym. 2011). Väreillä on todettu olevan psyykkistä parantamiskykyä (Rihlama 1993, 28). On tärkeää, että sairaalaympäristö on viihtyisä

koska ihminen ei mahdollisen sairastumisen takia saa itse määritellä ympäristön vaihdosta. Usein sairastumiseen liittyy myös henkisiä ongelmia, kuten paineita ja stressiä. Ei siis ole vähäteltyä piristää hoitoympäristöä väreillä. Esimerkiksi psykiatrisissa sairaaloissa voidaan väreistä saada huomattavaa hyötyä hoidossa. On todettu, että esimerkiksi masentuneen mielialaa ei kohota värimaailmaltaan synkkä ja tilantunnultaan ahdistava huone. Myös valo ja sen heijastuminen pinnoille vaikuttaa väriin ja sen kokemiseen. (Rihlama 1993, 55–56; Rihlama 2000, 85–86.) Potilaan tasapainoinen suhde ympäristöön vaikuttaa hyvinvointiin (Korpelainen, Kaukonen & Räsänen 2004, 32). Keltaisesta väristä on todettu olevan apua masennukseen ja väsymykseen (Rihlama 1997, 109; Rihlama 2000, 56; Huttunen 2005, 81). Fyysisen ympäristön muutostöillä on todettu olevan vaikutusta masennukseen, sosiaaliseen vetäytymiseen ja hallusinaatioihin (Schweitzer ym. 2004, 74).

Värit vaikuttavat stressiin. Värit lieventävät stressiä. Erityisesti violetin värin on todettu vähentävän stressiä. Hoitoympäristön väärä värytys voi aiheuttaa potilaalle stressiä. (Rihlama 2000, 85–86; Salonen ym. 2011.) Värikäs taide vähentää stressiä sairaalaympäristössä (Schweitzer ym. 2004, 76; Simpanen 2007, 7; Salonen ym. 2011). Abstrakti taide on saanut potilailta negatiivista palautetta ja se on koettu stressaavaksi (Salonen ym. 2011).

5.2 Värit vaikuttavat potilaan fyysiseen hyvinvointiin

Toiseksi yläluokaksi muodostui fyysisen hyvinvoinnin vaikutus potilaalle hoitoympäristössä. Yläluokka sisälsi kuusi alaluokkaa.

Väreillä terveydellisiä vaikutuksia. Ympäristön olosuhteet ovat ratkaisevia fyysiselle terveydelle. Väreillä on terveydellisiä vaikutuksia ihmisen fyysiseen terveyteen. (Rihlama 1990, 75–79; Rihlama 2000, 50; Arnkil 2007, 239; Salonen ym. 2011.) Värit estävät terveyshaittoja ja pienentävät jo olemassa olevia (Rihlama 1990, 120). Värit lievittävät myös kipua (Salonen ym. 2011).

Ympäristön väreillä vaikutusta terveyteen. Pitkäaikaissairaille ympäristön näkymä on merkityksellinen (Rihlama 2000, 86; Korpelainen ym. 2004; Simpanen 2007, 12). Huoneen värytyksellä ei katsota olevan vaikutusta ajankulumiseen (Arnkil 2007,

246). Värin säteily on vaikuttavampaa kuin maalipinta, ja myös päinvastoin. Värin kylläisyys on yhtä merkitsevä kuin sävy, ja värin vaaleus on yhtä merkitsevä kuin sävy. (Arnkil 2007, 25, 247). Tekopirteä sävy on huonoksi laajassa näkymässä (Kaila, 2014, 60). Sinisen täydellinen puuttuminen on heijastettavissa hengitysilman puuttumiseen (Rihlama 1997, 131). Maisemalla on vaikutusta leikkauksesta toipumiseen (Simpanen 2007, 11). Kirkkaat ja vaaleat värit sopivat sairaalaan. Keltainen, sininen ja vihreä väri luovat toivoa. (Simpanen 2007, 20.) Yksilön terveys on suhteessa ympäristöön (Liikanen 2003, 41). Hyvä hoitoympäristö vähentää potilaiden pelkoa ja kipua, laskee verenpainetta sekä vähentää sairaalassaoloaika (Liikanen 2003, 59). Hyvä fyysinen ympäristö tukee potilasta lääkkeiden ja hoidon rinnalla (Liikanen 2003, 61). Visuaalisesti hyvin suunniteltu hoitoympäristö vaikuttaa immuunijärjestelmään. Äänet, valot, värit ja tila vaikuttavat ympäristöön. (Schweitzer ym. 2004, 74, 79; Arnkil 2007, 246.) Väriympäristö tuottaa tavoiteltuja vaikutuksia. Väreillä on symbolinen ja esteettinen vaikutus. Värit lisäävät turvallisuutta. (Rihlama 1993, 46.) Sairaalaympäristö on merkittävä tervehtymisen kannalta. Fyysisellä ympäristöllä on vaikutuksia terveyteen. (Stichler 2001, 2; Huttunen 2005, 42). Hoitoympäristön fyysisillä ominaisuuksilla on merkitystä potilaan parantumiseen (Liikanen 2003, 59). Vihreä väri leikkaussaleissa kompensoi veren väriä (Rihlama 1997, 141; Rihlama 2000, 86; Arnkil 2007, 25). Sairaalatekstiileillä on vaikutusta tervehtymiseen (Rihlama 1993, 30).

Väreillä vaikutusta ihmisen fysiologiaan. Väärän värisessä ympäristössä olo aiheuttaa päänsärkyä, väsymystä, ruokahaluttomuutta, silmäsairauksia ja hermostuneisuutta (Rihlama 1997, 136; Rihlama 2000, 51–52). Väreillä on vaikutuksia elintoihintoihin (Rihlama 2000, 51–52; Arnkil 2007, 244). Lämpimät värit kiihdyttävät verenkiertoa ja tunne-elämää, kylmillä väreillä vaikutus on päinvastainen (Rihlama 1990, 43; Arnkil 2007, 146; Salonen ym. 2011). Keltainen nostaa verenpainetta ja voi väsyttää (Salonen ym. 2011). Värin sävystä riippuen fyysisen ympäristön lämpötilan kokeminen voi vaihdella 3–4 astetta (Rihlama 1993, 40; Rihlama 2000, 52; Arnkil 2007, 247). Vaaleansininen on avaran vapauttava. Voimakkaan punainen voi laukaista epilepsiakohtauksen. (Rihlama 2000, 56; Salonen ym. 2011.) Oliivinvihreä aiheuttaa pahoinvointia (Rihlama 2000, 56). Violetti auttaa nukahtamaan (Rihlama 2000, 65). Liian kirjava väritys näkyy rauhattomuutena ja keskittymisvaikeuksina.

Siniset värit rauhoittavat ylivilkkautta. (Huttunen 2005, 121–129.) Väreillä on positiivisia vaikutuksia (Salonen ym 2011). Voimakkaat värit häiritsevät näköä (Rihlama 1997, 136). Väreillä on vaikutusta suorituskyykyyn (Salonen ym. 2011). Väreillä on sairautta parantavia vaikutuksia (Stichler 2001, 2). Värit vaikuttavat hermostollisiin häiriöihin. Punainen kohottaa ruumiinlämpöä, verenpainetta ja adrenaliinia sekä kiihdyttää hengitystä ja lisää energisyyttä, intohimoa ja jännitystä (Rihlama 1997, 109; Arnkil 2007, 246–247; Salonen ym. 2011). Punainen väri voi myös väsyttää tai piristää (Arnkil 2007, 246; Salonen ym. 2011). Sinivihreä hidastaa verenkiertoa ja sykettä, rentouttaa lihaksia ja alentaa ruumiinlämpöä (Rihlama 1997, 131; Simpanen 2007, 20; Arnkil 2007, 246–247; Salonen ym. 2011). Lisäksi punainen hidastaa sykettä (Arnkil 2007, 247). Sininen väri aktivoi (Arnkil 2007, 25). Rauhoittavien värien yhdistelmät voivat kiihottaa (Rihlama 1997, 109).

Väreillä on hoitoympäristöön vaikuttavia tekijöitä. Vaalealla sävyllä on terveellinen merkitys (Rihlama 1997, 136). Keltainen, punainen ja oranssi väri kiihottavat. Lisäksi oranssi pienentää tilaa ja lämmittää. (Rihlama 2000, 56; Simpanen 2007, 20.) Punaisen ja oranssin sävyt tukevat fyysistä toimintaa (Huttunen 2005, 121). Sininen väri avartaa ja viilentää tilaa. Sininen ympäristö on suotuista ideoimiseen. (Rihlama 2000, 65.) Potilashuoneiden värit on hyvä pitää luontevana siten, että värit kevenee alhaalta ylöspäin. Esimerkiksi lattiat ovat huoneen tummasävyisin ja katto vaalein. (Rihlama 2000, 51–53.)

Värit vaikuttavat eri tavalla eri ikäkausina. Lasten fyysistä aktiivisuutta lisäävät ympäristössä lämpimät värit (Huttunen 2005, 122). Vastasyntynyt näkee värit vaaleina, koska silmät eivät ole vielä kehittyneet näkemään vahvoja värejä. Vanhetessa värit nähdään kirkkaampina. Iäkkäät ihmiset viihtyvät viileissä väreissä, koska heidän aistitoimintonsa heikkenevät. Ihmisen värien käsittelykyky kehittyy yhdessä iän ja silmien kehittymisen kanssa. Iäkkäiden ympäristössä suositetaan vahvoja värejä, sillä heidän näkökykynsä on heikentynyt. (Rihlama 1993, 40; Rihlama 1997, 108; Rihlama 2000, 50-56.) Vanhuksille suositetaan oranssia ympäristöä (Rihlama 2000, 56). Tumman värin vaihtuminen kirkkaaseen liian nopeasti voi aiheuttaa vanhuksille epämukavuuden tunteen. Vanhuksille suositetaan kirkkaita värejä. (Huttunen 2005, 120–122). Vanhuksille sopivat kirkkaat ja suurikokoiset teokset (Simpanen 2007, 20). Värikylläiset teokset auttavat huimaukseen, väsymykseen, vähentävät kipua ja

laksatiivien käyttöä sekä laskevat systolista verenpainetta (Liikanen 2003, 46; Simpanen 2007, 20).

Värejä sisältävä taide edistää parantumista. Värikäs taide lyhentää sairaalassaolo-aikaa. Taide vähentää kipulääkkeiden käyttöä ja alentaa verenpainetta ja sykettä. (Schweitzer ym. 2004, 76; Simpanen 2007, 7; Salonen ym. 2011.) Värikkäällä taiteella on positiivisia terveysvaikutuksia. Abstrakti taide heikentää terveyttä. Värejä sisältävä taide ja kulttuuri lisäävät ja edistävät tervehtymistä. (Salonen ym. 2011.) Sairas ihminen kokee taiteen eri tavalla kuin terve ihminen (Simpanen 2007, 7, 17). Maalaukset ja värit edistävät potilaan orientoitumista tilaan (Stichler 2001, 18). Taiteesta on koettu olevan hyötyä sairaalaympäristössä, esimerkiksi värikkäistä seinämaalauksista (Simpanen 2007, 20).

6 POHDINTA

6.1 Eettisyys

Tutkija tai tutkimusryhmä on ensisijaisesti vastuussa hyvien tieteellisten käytäntöjen ylläpitämisestä ja noudattamisesta. Nämä käytännöt ovat tärkeitä tutkimusetiikan noudattamisen kannalta. Tutkimusta tehdessä tuli huolehtia rehellisyydestä, huolellisuudesta ja tarkkuudesta. Tutkimuksessa käytettiin eettisesti luotettavia tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkimusta arvioitaessa oltiin avoimia ja vastuullisia. Tutkimustulokset otettiin asianmukaisesti huomioon ja kunnioitettiin jo valmiita tutkimuksia. Tutkimus suunniteltiin, toteutettiin ja raportoitiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012–2014.)

Kirjallisuuskatsausta tehdessä oli tärkeä huomioida, ettei käytä lähteiden lainaamista luvattomasti eli plagioi. Epäeettinen ja epärehellinen toiminta voi vahingoittaa tutkimustulosta merkittävästi. Tällainen toiminta on esimerkiksi vilppi tai piittaamattomuus hyvistä tieteellisistä käytännöistä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8–9.) Oli tärkeää, ettei työtä tehdessä sorru näihin virheisiin ja että kunnioittaa eettisyyden periaatteita.

6.2 Luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuus merkitsi tarkoin valittuja hakusanoja ja hakumenetelmiä. Niistä löytyvä tutkimusaineisto täytyi arvioida tarkoin sen luotettavuuden kannalta. Koska löytyvä tieto oli vaihtelevaa, täytyi harkita tarkasti mitä voitiin käyttää. Tuloksia tarkastellessa oltiin lähdekriittisiä. Tuloksien tarkastelu oli haastavaa, koska osa tutkimuksista sisälsi ristiriitaista tietoa suhteessa toisiinsa. Tutkimustulos esitettiin selkeästi. Tämän opinnäytetyön aiheeseen haettava tutkimusaineiston tieto ei muutu nopeasti, sillä värit ovat pysyneet samoina kauan. Osaltaan tieto vain sivusi tutkimuskysymystä tietyissä lähteissä, joten oli haastavaa löytää juuri ne oikeat lähteet opinnäytetyöhön. (Kangasniemi ym. 2013, 291–295.)

Opinnäytetyön alussa keskityttiin hakusanojen ja hakumenetelmien luotettavuuteen. Näiden hakujen tulosta arvioitiin tutkimuskysymyksen avulla ja pohdittiin niiden hyödynnettävyyttä työssä. Hakutulosten luotettavuutta arvioitiin julkaisuvuoden pohjalta sekä sisällön liittyvyydellä aiheeseen. Hakusanoja muutettiin ja lisättiin työn edetessä. Työn analysointivaihe sisälsi eettisyyden ja luotettavuuden arvioinnin. Aineistoon tutustuminen aloitettiin lukemalla otsikot ja niiden jälkeen tiivistelmät. Näiden lukemisen jälkeen valittiin aineisto koko tekstin perusteella. Näin aineiston luotettavuus pysyi selkeänä. Analysoinnissa aineisto luettiin ja etsittiin vastaus tutkimuskysymykseen. Tulos kategorioitiin ala- ja yläluokkiin ja esitettiin niiden avulla selkeästi. Tulosten avulla esitettiin jatkotutkimusehdotukset. Eettisyys ja luotettavuus näkyivät läpi työn tutkimuskysymyksestä työn arviointiin asti. (Kangasniemi ym. 2013, 297–299.) Liitteessä 3 on kuvattu taulukon avulla tuloksissa käytettyjen lähteiden tiedot.

Kriittisestä näkökulmasta työtä arvioitaessa hakusanojen valintaa olisi voinut keskittyä enemmän. Yllättävän paljon aineistoa löytyi manuaalisesti haettuna kirjastosta. Suurin osa aineistosta on painettua, joka tuo luotettavan tunteen aineiston sisältöä kohti. Cinahlista löydetty aineistot olivat luotettavia jo pelkän tietokannan perusteella. Aikaisempaan aineistoon olisi voinut perehtyä paremmin ja tarkemmin, se olisi varmasti helpottanut koko työn kulkua paremmin. Tulokset olisi voinut esittää tarkemmin avaten niitä esimerkkien avulla. Päädyimme kuitenkin esittämään tulokset yksinkertaisesti ja tiivistetysti. Usea lähdeaineisto toisti samaa tulosta, mutta myös yllättävän ristiriitaisia tuloksia löytyi. Esimerkiksi vihreän värin rauhoittavuudesta oli ristiriitaisia tuloksia. Arnkilin tutkimus vihreän värin rauhoittavuudesta kumosi Rihlaman väitteen.

Jokainen ihminen kokee värit yksilöllisesti, minkä takia on hankala luoda tiettyä väritysmallia hoitoympäristöön. Esimerkiksi vaaleanpunaisen käyttäminen aggressiivisuuden vähentämiseen on tutkittu tosiasia. Silti se ei välttämättä toimi kaikilla yksilöllisten mieltymysten ja värien kokemisen takia.

6.3 Tulosten tarkastelu

Väreillä on vaikutusta potilaan psyykkiseen hyvinvointiin. On kiistelty värien vaikutuksesta ihmisen mielialaan. Teorian on katsottu kaatuvan faktaan, että jokainen ihminen on yksilö erilaisella elämäkokemuksella mikä vaikuttaa värien kokemiin. Käyttämällä oikeita värejä oikealla tavalla voidaan vaikuttaa potilaiden tunnekokemuksiin. (Green 2005, 510.) Värit ja sävyt yhdessä kohottavat mielialaa, tyyneyttävät, antavat energiaa tai mielenrauhaa. Hoitoympäristössä värin tuominen lämpiminä tai energisenä sävynä kohottaa mielialaa ja ilmapiiriä. Näin väri edistää potilaan mukavuutta ja hyvinvointia. Värit luovat ympäristöönsä visuaalista tunnelmaa. Värivalinnoilla ja niiden voimakkuudella sekä sisustuksella on siis suuri merkitys viihtyvyyteen ja hyvinvointiin. Huoneen heikko tai epämääräinen väritys imee siellä olevista ihmisistä tarmokkuutta ja energiaa. (Reid 2003, 50–60.)

Värit vaikuttavat potilaan fyysiseen hyvinvointiin. Esteettinen ja viihtyisä hoitoympäristö tukee potilaiden oloa sairaalassa. Potilashuoneet on hyvä pitää neutraaleina mutta värejä ja erilaista taidetta voi esiintyä muun muassa käytävissä ja odotustiloissa. (Kivelä 2012, 17.) Rauhallinen ja toipumiselle suotu hoitoympäristö edistää potilaan parantumista (Meriläinen 2012, 24–25). Tietyt värit vaikuttavat mieltä piristävinä ja aktivoivina ja toiset taas mieltä alentavina. Tietynlaiset värit voivat aiheuttaa negatiivisia vaikutuksia kuten päänsärkyä ja toiset taas parantaa esimerkiksi keskittymiskykyä. (Karhu-Hämäläinen 2001, 255; Reid 2003, 18, 50). Fyysisessä ympäristössä käytettävät materiaalit ja värit on tarkoin harkittava. Esimerkiksi iäkkäät ihmiset arastavat valkoista lattiaa, koska kokevat sen liukkaana. (Puusaari 1995.)

6.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Johtopäätöksenä tulosten perusteella voidaan todeta, että väreillä on vaikutusta sekä potilaan psyykkiseen hyvinvointiin hoitoympäristössä ja, että potilaan fyysiseen hyvinvointiin hoitoympäristössä. Kirjallisuuskatsauksen avulla selvisi, että väreillä on suuria vaikutuksia potilaaseen ja hänen hyvinvointiinsa hoitoympäristössä. Opinnäytetyötä on mahdollisuus hyödyntää tulevan Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin (EPSHP) psykiatrisen M-talon suunnittelussa.

Kirjallisuuskatsauksella selvisi, että esimerkiksi sairaalatekstiilejä on tutkittu vähän. Itse värien vaikutuksesta hoitoympäristössä oli vähäisesti tietoa. Aiemman teorian pohjalta ilmeni, että värien vaikutusta on tutkittu mutta vähemmän potilaan näkökulmasta.

Jatkotutkimusehdotuksina olisi siis sairaalatekstiilien värien vaikutuksen tutkiminen hoitoympäristössä. Huonekorkeuden vaikutus potilaaseen ja sairaalan yleisilmeeseen. Hoitoympäristön äänien tutkimisella voisi selvittää myös kaiun vaikutusta suurissa tiloissa.

LÄHTEET

- Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY.
- Elo, S. 27.10.2006. Teoria pohjoissuomalaisten kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä. [Verkkojulkaisu]. Hoitotieteen ja terveystieteiden laitos: Oulun yliopisto. [Viitattu: 6.12.2017]. Saatavana: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514281950.pdf>
- Eriksson, K., Isola, A., Kyngäs, H., Leino-Kilpi, H., Lindström, U., Paavilainen, E., Pietilä, A-M., Salanterä, S., Vehviläinen-Julkunen, K. & Åstedt-Kurki, P. 2007. Hoitotiede. Helsinki: WSOY.
- Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. 23.2.2017. Sairaansijat: Keskussairaalan osastot. [Verkkosivu]. [Viitattu: 24.2.2017]. Saatavana: http://www.epshp.fi/tietopankki/tilastot_ja_raportit/sairaansijat
- Green, M. 2005. Using colour to improve care environments. [Verkkojulkaisu]. Nursing & Residential Care, vol 7 (11), 510–512. [Viitattu: 18.4.2017]. Saatavana Seinäjoen korkeakoulukirjaston tietokannat. Vaatii käyttöoikeuden.
- Hanhisalo, S. 2002. "Sairaala on kuin pienikupla": 7–12 –vuotiaiden lasten ajatuksia ja kokemuksia sairaalassa. [Verkkojulkaisu]. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Opettajankoulutuslaitos: Jyväskylän yliopisto. [Viitattu: 6.12.2017]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10750/sanhah.pdf?sequence=1>.
- Hintsanen, P. 28.7.2008. Yleistä. Coloria-sivusto. [Verkkosivu]. [Viitattu: 13.2.2017]. Saatavana: <http://www.coloria.net/yleista.htm>
- Ittelson, W-H., Proshansky, H-M. & Rivlin, A. 1970. Bedroom Size and Social Interaction of the Psychiatric Ward. Environment and Behavior 2, 255–270.
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede 25(4), 291–301.
- Karhu-Hämäläinen, A. & Eriksson E. 31.01.2001. Sädehoito-osaston fyysinen hoitoympäristö avohoitopotilaan kokemana. Hoitotiede 13 (5), 248–257.
- Karlsson, M. 28.10.2013. Elämänlaatu mittariin. [Verkkojulkaisu]. Tesso: sosiaali- ja poliittinen aikakauslehti. [Viitattu: 29.11.2017]. Saatava: <https://tesso.fi/artikkelit/elamanlaatu-mittariin>

- Karppinen, T. 2015. Ikääntyneen toimintakykyä tukeva hoitoympäristö osastonhoitajien näkökulmasta. [Verkkojulkaisu]. Pro gradu – tutkielma. Hoitotieteenlaitos: Turun yliopisto. [Viitattu: 29.11.2017]. Saatavana: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/104460/TiinaKarppinenGradu2015Hoitotiede.pdf>
- Kemppainen, J. 2004. Hyvä olo ja hoitoympäristön viihtyisyys erikulttuureissa sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden laadukas työssäoppiminen: Kansainvälistymishanke, teoreettinen viitekehys ja hankkeeseen liittyneen tiedonkeruun analysointi.
- Kivelä, K. 2012. Hoitoympäristöjen suunnittelu-potilaan näkökulma. Kandidaatin työ. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Koskela, T. 2016. Näyttöön perustuvan tehohoitoympäristön suunnittelu potilaiden ja perheenjäsenten näkökulmasta. [Verkkojulkaisu]. Pro gradu – tutkielma. Terveystieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. [Viitattu: 5.12.2017]. Saatavana: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98578/gradu07310.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kronström-Johansson, R. 2008. Pitkäaikaipotilaan esteettinen ympäristö. [Verkkojulkaisu]. Pro gradu – tutkielma. Taiteiden- ja kulttuurintutkimuksen laitos: Jyväskylän yliopisto. [Viitattu: 5.12.2017]. Saatavana: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18427/URN_NBN_fi_jyu-200804161357.pdf?sequen
- L 30.12.2014/1301. Sosiaalihuoltolaki.
- Latikka, A-M. 08/1997. Tilaa mielenterveydelle: Mielenterveys ja fyysinen ympäristö. Helsinki: Stakes.
- Meriläinen, M. 2012. Tehohoitopotilaan hoitoympäristö: psyykkinen elämänlaatu ja toipuminen. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto.
- Pollari, K. 20.11.2014. Leikki on lapsen oikeus – myös sairaalassa. [Verkkojulkaisu]. Lastensuojelun keskusliitto. [Viitattu: 6.12.2017]. Saatavana: <https://www.lskl.fi/blogi/leikki-on-lapsen-oikeus-myos-sairaalassa/>
- Puusaari, H. 1995. Väri ja valo hyödyksi hoitotyössä. Mielenterveys 34 (5), 28–32.
- Puumalainen, P. 2011. Ikääntyneiden asuminen ja hyvinvointi. [Verkkojulkaisu]. Pro gradu – tutkielma. Yhteiskuntatieteiden hoitolaitos: Itä-Suomen yliopisto. [Viitattu: 29.11.2017]. Saatavana: http://publications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20110124/urn_nbn_fi_uef-20110124.pdf
- Reid, L. 2003. Terveyttä ja elinvoimaa väreistä: Sopusointua kehoon ja mieleen. Suomentaja Riitta Bergroth. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? [Verkkojulkaisu]. Vaasa: Vaasan yliopisto. [Viitattu: 13.2.2017]. Saatavana: http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Tapaninen, A. & Kotilainen, H. 2002. Ympäristö ja hyvinvointi: Ympäristö on osa hyvinvointia. Porvoo: WSOY.

Teppo, U. 22.9.2015. Mitä hyvinvointi on? Hyvinvoinnin käsitteen tarkekelua yksilön näkökulmasta. [Verkkojulkaisu]. Jamk.fi [Viitattu 29.11.2017]. Saatavana: <https://peda.net/hankkeet/oov/kh/1hkjpv/materiaali/klm/utt:file/download/b41c6afd76f64a285b8f9934710b5e9db81d0cbd/Ty%C3%B6hyvinvointi%2022%209%20.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.7.12.2015. Hyvinvointi. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 29.11.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 14.12.2016. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen osana sote-uudistusta. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu: 24.2.2017]. Saatava: <https://www.thl.fi/fi/web/sote-uudistus/palvelujen-jarjestaminen/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen-osana-sote-uudistusta>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.23.8.2016. Keskeisiä käsitteitä. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu: 29.11.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki. [Viitattu: 23.2.2017]. Saatavana: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012-2014. Hyvä tieteellinen käytäntö. [Verkkosivu]. [Viitattu: 23.2.2017]. Saatavana: <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Ylikarjula, S. 2014. Värillä on väliä: Värien symboliikkaa ja merkityksiä. Viro: Katiharos Oy.

KIRJALLISUUSKATSAUKSESSA KÄYTETYT LÄHTEET

- Arnkil, H. 2007. Värit havaintojen maailmassa. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.
- Hornung, D. 2005. Color a workshop for artists and designers. London: Laurence King Publishing Ltd.
- Huttunen, M. 2005. Värit pintaa syvemmältä. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Kaila, P. 2014. Talotohtorin värikirja: Värin valinta ja perinteiset pigmentit. Helsinki: Schildts & Söderströms.
- Korpelainen, H., Kaukonen, H. & Räsänen, J. 2004. Arkkitehtuurin ABC: Löytöretki rakennettuun ympäristöön. Suomen arkkitehtiliitto.
- Liikanen, H-L. 2003. Taide kohtaa elämän: Arts in Hospital – hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Helsinki: Otava.
- Rihlama, S. 1990. Värit ja valo sisätiloissa: käytännön väripsykologiaa. Tampere: TMI Seppo Rihlama.
- Rihlama, S. 1993. Värit ja kuviot ympäristövaikuttajina. Vantaa: Tikkurila Oy.
- Rihlama, S. 1997. Värioppi. Helsinki: Rakennustieto Oy.
- Rihlama, S. 2000. Valaistus ja värit sisustussuunnittelussa. Helsinki: Rakennustieto Oy.
- Salonen, H., Lappalainen, S., Lahtinen, M., Nevala, N., Lehtelä, J., Knibbs, L., Morawska, L. & Reijula, K. 2011. Sisäympäristön parantava ja elvyttävä vaikutus hyvinvointipalvelutiloissa - Kirjallisuuskatsaus. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu: 12.12.2017]. Saatavana: <https://www.tsr.fi/documents/20181/40645/110199-loppuraportti-pdf09122011Kirjallisuuskatsaus+Salonen+ym.pdf/2bed89bb-51eb-427c-9d63-d32288f30e6c>
- Schweitzer, M., Gilpin, L. & Frampton, S. 2004. Healing spaces: Elements of Environmental Design That Make an Impact on Health. The Journal of Alternative and Complementary Medicine 10 (1), 71–83.
- Simpanen, M-R. 2007. Terveyttä taiteesta. Helsinki: Minerva.
- Stichler, J. 2001. Creating Healing Environments in Critical Care Units. Critical Care Nursing Quarterly 24 (3), 1–20.

LIITTEET

Liite 1. Taulukko tietokannoista ja hakusanoista

Liite 2. Kategorialuokittelu

Liite 3. Aineistotaulukko

LIITE 1. Taulukko tietokannoista ja hakusanoista

	Tulokset	Otsikon perusteella valitut	Tiivistelmän perusteella valitut	Tekstin perusteella valitut
ALEKSI Hakusanat: värien merkitys, potilas, hoitoympäristö, fyysinen hoitoympäristö, hyvinvointi, väri, viihtyvyys, visuaalisuus, esteettisyys ja värien merkitys	54	7	4	0
MELINDA (fin) Hakusanat: värit, Värien merkitys, värien vaikutus, hoitoympäristö, potilas, visuaalisuus, fyysinen hoitoympäristö, esteettisyys, väriteoriat, värien teoriat, värioppi, viihtyvyys, hyvinvointi	1365	26	6	4
MELINDA (eng) Hakusanat: color, colors, environment, hospital, esthetics, patient, nursing environment	148	1	1	0
CINAHL Hakusanat: color, colors, patient satisfaction, environment, hospital, esthetics, nursing environment, color knowledge	80	15	8	2
PUBMED Hakusanat: nursing environment, patient, color, colors, patient emotions, hospital, patient wellbeing, color knowledge, hospital, patient emotions	100	8	4	0

PSYCinfo Hakusanat: patient wellbeing, emotional health, color, environment, stress, color in hospital, colorful hospital	0	0	0	0
JB1 Hakusanat: patient emotions, color knowledge, hospital	79	0	5	0
Manuaalinen haku	26	14	10	8

LIITE 2. Kategorialuokittelu

Pelkistetyt lauseet	Alaluokat	Yläluokat
<p>Ympäristön olosuhteet ratkaisevia henkiselle terveydelle.</p> <p>Väreillä psykologisia vaikutuksia ihmiseen.</p> <p>Värit vaikuttavat psyykkeeseen.</p> <p>Väreillä on vaikutus mielialaan.</p> <p>Väreillä vaikutuksia mielikuviin.</p> <p>Väri vaikuttaa emotionaalisuuteen.</p> <p>Värit vaikuttavat psyykkeeseen.</p> <p>Hyvä ympäristö on mieltä stimuloiva.</p> <p>Keltainen on sosialisiva.</p> <p>Keltainen on piristävä.</p> <p>Vaaleanpunainen vähentää aggressiivisuutta.</p> <p>Sadepäivän harmaus masentaa verrattain poutapäivän värien virkistävyyteen.</p> <p>Punainen väri piristää.</p> <p>Vaaleat värit kohottavat mielialaa.</p> <p>Tummat värit kiihdyttävät mieltä.</p>	<p>Värit vaikuttavat mielialaan.</p>	<p>Värit vaikuttavat potilaan psyykkiseen hyvinvointiin.</p>

<p>Taide parantaa mielialaa.</p> <p>Taide lisää tyytyväisyyttä.</p> <p>Taide koetaan miellyttäväksi.</p> <p>Taide koetaan esteettiseksi.</p> <p>Taide on esteettinen kokemus.</p> <p>Taide ilahduttaa.</p> <p>Taide sairaalassa tuo iloa.</p> <p>Taide on mielikuvitusta ruokkiva.</p>		
<p>Taide lisää viihtyvyyttä.</p> <p>Värit vaikuttaa viihtyvyyteen.</p> <p>Värit vaikuttavat viihtyvyyteen.</p> <p>Ympäristön myönteinen kokeminen lisää viihtyvyyttä.</p> <p>Mielekäs sisustus vaikuttaa viihtyvyyteen.</p> <p>Värin sävy vaikuttaa viihtyvyyteen.</p> <p>Värit lisäävät viihtyisyyttä.</p>	<p>Värit vaikuttavat viihtyvyyteen.</p>	
<p>Jokaisella on oma lempiväri.</p> <p>Jokaisella on omat mieltymykset väreihin.</p>	<p>Potilas kokee värit yksilöllisesti.</p>	

<p>Jokainen ajattelee värin omalla tavallaan.</p> <p>Värien kokeminen on yksilöllistä. Lapset suosivat voimakkaita värejä.</p> <p>Murrosikäiset tytöt suosivat vaaleanpunaista.</p>		
<p>Värit rauhoittavat.</p> <p>Vihreä väri rauhoittaa.</p> <p>Siniset värit rauhoittavat.</p> <p>Vihreät värit rauhoittavat.</p> <p>Violetti väri rauhoittaa.</p> <p>Vaaleat värit rauhoittavat.</p> <p>Vihreä ei rauhoita.</p> <p>Vihreä rauhoittaa erityisesti leikkaussaleissa.</p>	Värit rauhoittavat.	
<p>Voimakas punainen on hyökkäävä.</p> <p>Voimakas punainen on pelottava.</p> <p>Ruskea väri masentaa.</p> <p>Harmaa väri masentaa.</p> <p>Värit aiheuttavat alitajuntaisesti pelkoja, esim. punainen=veri, musta=kuolema.</p> <p>Huonot värivalinnat vaikuttavat henkiseen tasapainoon.</p> <p>Synkät värit herättävät kielteistä mielialaa.</p>	Väreillä on mieltä alentavia vaikutuksia.	

<p>Pelottavat värit ovat riskitekijä mielenterveydelle.</p> <p>Synkät värit ovat riskitekijä mielenterveydelle.</p> <p>Masentavat värit ovat riskitekijä mielenterveydelle.</p> <p>Hoitoympäristön väärä väritys aiheuttaa kärsimystä.</p> <p>Punainen väri vaikuttaa lapsiin aggressiivisesti.</p> <p>Violetti väri lisää alakuloisuutta.</p> <p>Violtetti väri lisää jännittyneisyyttä.</p> <p>Vääri väri ärsyttää.</p> <p>Voimakkaat värisävyt ärsyttävät.</p> <p>Keltainen väri ärsyttää.</p>		
<p>Taide tuo sairaalaan voimaa.</p> <p>Väreillä psyykkistä parantamiskykyä.</p> <p>Psykiatrisessa sairaalassa väreistä saa apua.</p> <p>Ihmisen tasapainoinen suhde ympäristöön vaikuttaa hyvinvointiin.</p> <p>Keltainen väri auttaa masennukseen.</p> <p>Keltainen väri auttaa väsymykseen.</p>	<p>Väreillä on parantavia vaikutuksia.</p>	

<p>Taide sairaalassa tuo voimaa.</p> <p>Taide lisää hyvinvointia.</p> <p>Ympäristön muutokset vaikuttavat masennukseen.</p> <p>Ympäristön muutokset vaikuttavat sosiaaliseen vetäytymiseen.</p> <p>Ympäristö muutokset vaikuttavat hallusinaatioihin.</p>		
<p>Värit lievittävät stressiä.</p> <p>Violetti väri vähentää stressiä.</p> <p>Taide vähentää stressiä.</p> <p>Hoitoympäristön väärä väritys aiheuttaa stressiä.</p> <p>Abstrakti taide koetaan stressaavaksi.</p>	<p>Värit vaikuttavat stressiin.</p>	
<p>Olosuhteet ratkaisevia fyysiselle terveydelle.</p> <p>Väreillä tutkitusti vaikutusta ihmisen terveyteen.</p> <p>Väreillä on terveydellisiä vaikutuksia.</p> <p>Värit estävät terveyshaittoja/pienentävät niitä.</p> <p>Värit lievittävät kipua.</p>	<p>Väreillä terveydellisiä vaikutuksia.</p>	<p>Värit vaikuttavat potilaan fyysiseen hyvinvointiin.</p>
<p>Pitkäaikaissairaille ympäristön näkymä merkityksellinen.</p>	<p>Ympäristön väreillä vaikutusta terveyteen.</p>	

<p>Huoneen väryksellä ei merkitystä ajankulumi- seen.</p> <p>Värin säteily vaikutta- vampaa kuin maalipinta. (päinvastoin..)</p> <p>Värin kylläisyys yhtä merkitsevä kuin sävy.</p> <p>Värin vaaleus yhtä mer- kitsevä kuin sävy.</p> <p>Tekopirteä sävy huo- noksi laajassa näky- mässä.</p> <p>Sinisen puuttuminen hei- jastettavissa hengitysil- man puuttumiseen.</p> <p>Maisemalla vaikutusta leikkauksesta toipumi- seen.</p> <p>Kirkkaat värit sopii sai- raalaan.</p> <p>Vaaleat värit sopii sairaa- laan.</p> <p>Keltainen luo toivoa.</p> <p>Sininen luo toivoa.</p> <p>Vihreä luo toivoa.</p> <p>Yksilön terveys on suh- teessa ympäristöön.</p> <p>Hyvä hoitoympäristö vä- hentää potilaiden pelkoa.</p> <p>Hyvä hoitoympäristö vä- hentää kipua.</p>		
---	--	--

<p>Hyvä hoitoympäristö laskee verenpainetta.</p> <p>Hyvä hoitoympäristö vähentää sairaalassa oloaika.</p> <p>Hyvä fyysinen ympäristö tukee potilasta lääkkeiden ja hoidon rinnalla.</p> <p>Visuaalisesti hyvin suunniteltu ympäristö vaikuttaa immuunijärjestelmään.</p> <p>Äänet vaikuttaa ympäristöön.</p> <p>Valot vaikuttaa ympäristöön.</p> <p>Värit vaikuttaa ympäristöön.</p> <p>Tila vaikuttaa ympäristöön.</p> <p>Väriympäristö tuottaa tavoiteltuja vaikutuksia.</p> <p>Väreillä on symbolinen vaikutus.</p> <p>Väreillä on esteettinen vaikutus.</p> <p>Värit lisäävät turvallisuutta.</p> <p>Sairaalaympäristö on merkittävä tervehtymisen kannalta.</p> <p>Fyysisellä ympäristöllä vaikutuksia terveyteen.</p>		
---	--	--

<p>Hoitoympäristön fyysisillä ominaisuuksilla merkitystä potilaan parantumiseen.</p> <p>Vihreä väri leikkaussalissa kompensoi veren väriä.</p> <p>Sairaalateksteilleillä vaikutusta tervehtymiseen.</p>		
<p>Väärän värisessä ympäristössä olo aiheuttaa päänsärkyä, väsymystä, ruokahaluttomuutta, silmänsairauksia ja hermostuneisuutta.</p> <p>Väreillä vaikutusta elintoimintoihin.</p> <p>Lämpimät värit kiihdyttää verenkiertoa.</p> <p>Lämpimät värit kiihdyttää tunne-elämää. (kylmät päinvastoin.)</p> <p>Keltainen nostaa verenpainetta.</p> <p>Keltainen väsyttää.</p> <p>Sävystä riippuen fyysisen ympäristön kokeminen voi vaihdella 3-4 astetta.</p> <p>Vaaleansininen on avaran vapauttava.</p> <p>Voimakas punainen voi laukaista epilepsia kohtauksen.</p>	<p>Väreillä vaikutusta ihmisen fysiologiaan.</p>	

<p>Oliivinvihreä aiheuttaa pahoinvointia.</p> <p>Violetti auttaa nukahtamaan.</p> <p>Liian kirjava väritys näkyy rauhattomuutena ja keskittymisvaikeuksina.</p> <p>Siniset värit rauhoittaa ylivilkkautta.</p> <p>Väreillä positiivisia vaikutuksia.</p> <p>Voimakkaat värit häiritsee näköä.</p> <p>Värivastakohtat häiritsee näköä.</p> <p>Väreillä vaikutusta suorituskykyyn.</p> <p>Väreillä sairautta parantavia vaikutuksia.</p> <p>Värit vaikuttaa hermostollisiin häiriöihin.</p> <p>Punainen kohottaa ruumiinlämpöä.</p> <p>Punainen nostaa verenpainetta.</p> <p>Punainen kohottaa adrenaliinia.</p> <p>Punainen kiihdyttää hengitystä.</p> <p>Punainen lisää energisyyttä.</p> <p>Punainen lisää intohimoa.</p>		
--	--	--

<p>Punainen lisää jännitystä.</p> <p>Punainen voi väsyttää tai piristää.</p> <p>Sinivihreä hidastaa verenkiertoa.</p> <p>Sinivihreä rentouttaa lihaksia.</p> <p>Sinivihreä hidastaa sykettä.</p> <p>Sinivihreä alentaa ruumiinlämpöä.</p> <p>Punainen hidastaa sykettä.</p> <p>Sininen aktivoi.</p> <p>Rauhoittavien värien yhdistelmät voi kiihottaa.</p>		
<p>Vaalealla sävyllä on terveellinen merkitys.</p> <p>Keltainen väri kiihottaa.</p> <p>Punainen väri kiihottaa.</p> <p>Oranssi pienentää tilaa.</p> <p>Oranssi lämmittää.</p> <p>Oranssi kiihottaa.</p> <p>Punaisen ja oranssin sävyt tukee fyysistä toimintaa.</p> <p>Sininen avartaa.</p> <p>Sininen viilentää tilaa.</p> <p>Sininen ympäristö on suotuisa ideoimiseen.</p> <p>Lattiataso tummin. Katossa vaalein värisävy.</p>	<p>Väreillä on hoitoympäristöön vaikuttavia tekijöitä.</p>	

<p>Lasten fyysistä aktiivisuutta lisää ympäristön lämpimät värit.</p> <p>Vastasyntynyt näkee värit vaaleina.</p> <p>Vanhetessa värit nähdään kirkkaampina.</p> <p>lökkäät viihtyvät viileissä väreissä koska aistitoiminnot heikkenee.</p> <p>Vanhuksille suositaan oranssia ympäristöä.</p> <p>Tumman värin vaihtuminen kirkkaaseen liian nopeasti voi aiheuttaa vanhuksilla epämukavan tunteen.</p> <p>Vanhuksille suositaan kirkkaita värejä.</p> <p>Vanhuksille sopii kirkkaat teokset.</p> <p>Vanhuksille sopii suurikokoiset teokset.</p> <p>Värikylläiset teokset auttavat huimaukseen.</p> <p>Värikylläiset teokset auttavat väsymykseen.</p> <p>Värikylläiset teokset vähentävät kipua.</p> <p>Värikylläiset teokset laskevat systolista verenpainetta.</p>	<p>Värit vaikuttavat eri tavalla eri ikäkausina.</p>	
--	--	--

Värikylläiset teokset vähentävät laksatiivien käyttöä.		
<p>Taide lyhentää sairaalassa oloaikaa.</p> <p>Taide vähentää kipulääkkeiden käyttöä.</p> <p>Taide alentaa verenpainetta.</p> <p>Taide alentaa sykettä.</p> <p>Taiteella on positiivisia terveysvaikutuksia.</p> <p>Abstrakti taide heikentää terveyttä.</p> <p>Taide ja kulttuuri lisää tervehtymistä.</p> <p>Taide ja kulttuuri edistää tervehtymistä.</p> <p>Sairas ihminen kokee taiteen eri tavalla kuin terve.</p> <p>Maalaukset edistää potilaan orientoitumista.</p> <p>Värit edistävät potilaan orientoitumista.</p> <p>Värikkäistä seinämaalauksista on hyötyä sairaalaympäristössä.</p>	Värejä sisältävä taide edistää parantumista.	

LIITE 3. Aineistotaulukko

Tekijät	Tutkimuksen nimi	Julkaisutiedot	Tarkoitus	Tavoite	Keskeiset tulokset
Arnkil Harald	Värit havaintojen maailmassa	Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy 2007	Teoksen tarkoitus on värin perusoppi-kirjaksi kuvataiteen, graafisen suunnittelun, muotoilun, arkkitehtuurin ja muiden visuaalisten alojen ammatillisiin opintoihin.	Innostaa lukijaa luovaan toimintaan ja kokeiluun, tekemään omia havaintoja ja löytöjä värin maailmassa.	Kirjan näkökulma on värien havaitsemisessa ja värihavainnon lainalaisuuksissa.
F. Stichler Jaynelle	Color a workshop for artists and designers	Critical Care Nursing Quarterly 24 (3), 1-20, 2001	Selvittää nykyaikana tapoja luoda parantavaa hoitoympäristöä.	Kriittisen hoidon tiiloissa keskittyä myös henkilökunnan vointiin.	Valoilla, väreillä ja äänillä voidaan vaikuttaa paranemisprosessiin.
Hornung David	Color a workshop for artists and designers	London: Laurence King Publishing Ltd 2005	Tietoa värieroista ja värien systemaattisesta käytöstä.	Ohjeita värien kokeamiseen ja testaamiseen eri tiiloissa.	Taiteella ja väreillä on mysteerisesti vaikutuksia ihmisen psyykkeeseen.

Huttunen Martti	Värit pintaa syvemmältä	Helsinki: Werner Söder- ström Osakeyhtiö 2005	Johdatella lu- kija löytä- mään vas- taus moniin väreihin liitty- viin kysymyk- siin kuten mitä värit oi- keasti ovat?	Lukijalle tarjoutuu ti- laisuus nähdä ja kokea värit ja värioppi uudella mielenkiin- toisella ta- valla.	Tässä te- oksessa tarkastel- laan ri- kasta vä- rien maail- maa mo- nesta eri näkökul- masta, pohjautuen teoreetti- siin selitys- malleihin.
Kaila Panu	Talotohtorin värikirja: Vä- rin valinta ja perinteiset pigmentit	Helsinki: Schildts & Söder- ströms 2014	Kirja on nel- jäs ja viimei- nen osa ulko- maalausta käsittelevästä kirjasarjasta.	Tarkoitus on kertoa pigmenttien historiasta, koostumuk- sesta, val- mistuk- sesta ja käytöstä.	Yhteistyö- verkoston avulla tu- tustuttu ja kerrottu eri maiden pe- rinteisten materiaa- lien valmis- tuksesta ja käyttämi- sestä.
Korpe- lainen Heini, Kauko- nen Hille &	Arkkitehtuu- rin ABC: Löytöretki rakennet- tuun ympä- ristöön	Suomen arkkitehti- liitto 2004	Arkkitehtuuri opetuksen oppaaksi tar- koitettu kirja.	Innostuttaa opettajia, kouluttajia ja itsenäi- siä opiske- lijoita.	Painopiste on nyky- päivän ra- kenne- tussa ym- päristössä,

Räsänen Jaana					josta annetaan taustatietoa ja haasteita tehtävien avulla.
Liikanen Hanna- Liisa	Taide kohtaa elämän: Arts in Hospital – hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa	Keuruu: Otavan kirjapaino Oy 2003	Etsiä vastaus kysymyksiin, missä laajuudessa ja min-kälaisin muodoin Arts in Hospital – hankkeen tavoitteet heijastuvat itäsuomalaisten hoitolaitosten arjessa.	Taiteen avulla lisätä hoitolaitosten viihtyvyyttä sekä integroida taide- ja kulttuuritoiminta osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa, kuntoutusta ja hoitotyönmenetelmiä.	Taide antaa elämyksiä ja merkityksellisiä taidenautintoja. Taiteella ja kulttuuritoiminnalla on yhteys parempaan koettuun terveyteen ja hyvän elämän kokemuksiin. Taideharrastukset synnyttävät yhteisöllisyyttä ja verkostoja. Taide lisää viihtyvyyttä ja kauneutta.

Rihlama Seppo	Värit ja valo sisätiloissa: käytännön väripsykolo- giaa	Tampere: TMI Seppo Rihlama 1990	Tarkoitus on saada kirjal- lista tietoa vä- rien, valojen ja muotojen keskinäisestä riippuvuu- desta sekä valintasuosi- tuksia eri si- sustus tehtä- vien yhtey- teen.	Tavoite on jatkossa saada jul- kaista ha- vainnollis- tavampi vä- rikuvama- teriaalia si- sältävä opus.	Kooste aiemmin eri yhteyk- sissä esi- tellystä materiaa- lista. Sisäl- tää mm. näköharhat ja erikois- alaa, yleis- luonteisia ja helposti omaksutta- via teoria- osuuksia.
Rihlama Seppo	Värit ja ku- viot ympäris- tövaikutta- jina	Vantaa: Tikkurila Oy 1993	Syventää vä- riopin sisältä- mää tietoutta erityisesti vä- rien vaikutus- ten osalta sekä tarkas- tella kuvioin- nin ja värien rinnakkais- käytön merki- tystä.	Kirjaa olisi mahdolli- suus hyö- dyntää ja käyttää it- senäisenä laitoksena.	Kirja sisäl- tää tietoko- neella val- mistuvan värikuvituk- sen. Esitel- lään ja pe- rustellaan kunnostus- toita kos- kevia ja si- sustukseen liittyviä rat- kaisuja.

Rihlama Seppo	Värioppi	Helsinki: Rakennus- tieto Oy 1997	Tämä painos sisältää kaiken olennaisen edellisten painosten sisällöstä.	Laajennusosien ansiosta on paljon uusi kokonaisuus, jossa tuodaan esiin uusia väriin ja niiden käyttöön liittyviä asioita.	Värit ja valot ohjaavat ja varoittavat tai herättävät huomiota. Vaikuttavat näkyvyyteen. Oikein valittuina luovat viihtyisyyttä, parantavat mielialaa ja terveyttä.
Rihlama Seppo	Valaistus ja värit sisustussuunnittelussa	Helsinki: Rakennus- tieto Oy 2000	Tarkoitus on esittää aikaisempien painosten ydinasiat yhdistettynä ja päivitettyinä uusilla seikoilla ehostettuina tässä julkaisussa.	Erilaisten julkaisujen ja tutkimusten pohjalta välittää tietoa sellaista seikoista, jotka eritaivoin palvelevat yhteistä parasta.	Kerrotaan värin ja valon osuuden aistiminen ja sen muut päivittäiset vaikutukset. Valon terveysvaikutukset, jotka koskettavat henkilökohtaista ympäristöä.

Salonen Heidi, Lappalainen Sanna, Lahtinen Marjaana, Nevala Nina, Lehtelä Jouni, Knibbs Luke, Morawska Lidia & Reijula Kari	Sisäympäristön parantava ja elvyttävä vaikutus hyvinvointipalveluiloissa - Kirjallisuuskatsaus	Helsinki: Työterveyslaitos 2011	Tässä kirjallisuuskatsauksessa kirjoittajat kuvaavat ympäristön ulottuvuuksia ja tilojen kokemista. Tarastelevat teellisen tutkimuksen valossa ympäristötekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen sekä tarjoavat suosituksia hyvän terveydenhuoltoympäristön suunnitteluun.	Tutkimustietoa voidaan hyödyntää suunniteltaessa terveydenhuollon tiloja ja muita elvyttäviä ja hyvinvointia tukevia ympäristöjä.	Useat sisäympäristön tekijät vaikuttavat ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin.
Schweitzer Marc, Gilpin, Laura & Frampton Susan	Healing spaces: Elements of Environmental Design That Make an Impact on Health	The Journal of Alternative and Complementary Medicine 10 (1), 71-83, 2004	Selvittää ympäristön vaikutusta potilaan parantumisen edistymiselle.	Löytää tutkimuksen avulla optimaalinen ympäristön suunnitteluun, että sillä on positiivisia	Hyvällä hoitoympäristön suunnitella voidaan vaikuttaa potilaan

				vaikuksia potilaa- seen.	laan fyysi- siin ominai- suuksiin.
Sim- panen, Marjo- Riitta	Terveyttä taiteesta	Hämeen- linna: Ka- riston kirja- paino Oy 2007	Keski-Suo- men sairaan- hoitopiirin tai- detta esitte- levä kirja, joka kertoisi myös taiteen merkityksestä sairaalassa.	Kirja esitte- lee kuvin ja sanoin 50 Keski-Suo- men sai- raanhoito- piirin noin 700 taide- teoksesta.	Kirja kertoo miten taide toimii ja millaiset ovat sai- raalan si- joitettavan taiteen va- linta perus- teet.